



Klubovinky SM NITRA

Občasník KSMNR

ročník V.

05/2024

Ludí postretajú všakovaké neduhy a potvorstvá. Pri našom ochorení sa tieto „možnosti“ ešte znásobujú. Tak je to i pri našich členov klubu, no väčšina sa z neúčasti na zasadnutí klubu ospravedlní. Tak tomu bol i na aprílovom zasadnutí, kde Klárka má žiaľ v utorok cvičenie jogy pre zvýšenie pohyblivosti, ktorá sa jej obmedzila pravdepodobne vakcináciou covidu; Valachyovci dlhodobo majú obaja veľké zdravotné problémy, no vždy aj viackrát komunikujú aspoň telefonicky s členmi klubu; na našu Alu (nie Pugačovu, tá má dve „I“) sa diagnózy lepia, asi chce predbehnúť predsedu klubu; Ivetka Smolicová sa dočasne stala magnetom na tie mrňavé potvory, čo nám spôsobujú horúčky a mrcha stav, tým pádom doma ostal i Marcel; Darinka Michaličková prevzala funkciu stavebného dozoru pri rekonštrukčných prácach na domčeku; maratón po lekárskech vyšetreniach vyčerpal sily Titusovi, tak aspoň posla po Evke pozdravenie.

Príjemným a veľmi milým bolo 50 výročie sobášu našich dlhoročných členov Majky a Janka Detkových. A aby to nebolo len tak, po gratuláciách sme mali možnosť vyskúšať ďalší experiment Majky božské zákusky, aj keď pár bolo vraj zdrcnutých, bo Janko ponáhlal na zasadnutie klubu a aby zákusky boli čo najčerstvejšie, rezal zákruty ako Fitipaldi. Vôbec sme to nespozorovali a schrumstli sme ich všetky bez rozdielu. Chutné boli aj ostatné pochutiny, ktoré členovia priniesli s láskou.

Predseda sa pochvalne vyjadril o tých členov a sympatizantov, ktorí reagujú na Klubovinky, čo je pre ich autora spätná väzba, či má vôbec zmysel ich ďalej vydávať. Sú nimi Anička, Katka, Helenka Sláviková, Majka Detková, sem tam Marcel, Ivetka P., Dodino, Peťo, Evka T.

Program dnešného sedenia bol strohý no zato dôležitý kvôli už definitívnemu rozdelenia úloh na akciu Krok s SM. Termín, mimo iného je uvedený aj v spodnej časti prvej strany Klubovínok, je 18. mája 2024 so začiatkom o 10,00 hodine s tým, že poprosíme o otvorenie o 9,00 hodine, aby sme mohli dovyzdobovať miestnosť, stoly a okolie. (Veríme, že tento rok sa nám podarí získať miestnosť so stolmi a stoličkami pre cca 40 účastníkov a nebude sa opakovať lapsus predošlých rokov). Z toho vyplýva, že počítame so 40 účastníkmi, jednak členov klubu, ale i ich rodinných príslušníkov a sympatizantov. Dvere má otvorený každý záujemca o život spoluobčanov s ochorením na roztrúsenú sklerózu, že napriek problémom s jej ochorením, sa dá slušne existovať a nápomocným je i náš Klub sclerosis multiplex (to je odborný názov roztrúsenej sklerózy)Nitra, ktorý vykročil už do jeho 33. roku existencie.

Na predsedovi ostalo pozvanie hostí pani Gundovú, riaditeľku KOS Nitra, pán Hajaš, prednosta Neurologickej kliniky FN Nitra, pani Kováčovú vedúcu lekáru CSM NK FN Nitra, panie Poganovú a Raticovú taktiež z CSM NK FN Nitra.

Občerstvenie bude zabezpečené jednak dodávateľsky zariadením BOSORKA z Veľkého Lapáša a to bravčovým rezňom v dvoch menších kúskoch. K tomu, vzhľadom na úsporné opatrenia klubu bude podávaný chliebik, čo zabezpečia Ivetka s Dodinom. Ako príloha bude všetko to, čo prinesú jednotliví členovia klubu a to či uhorky, čalamády, šaláty a iné bez výmyslu sveta.

Tekuté nealko občerstvenia zabezpečí Gitka s jej pomocníkmi, vzhľadom k tomu, že naše sedenie kolидуje s Valným zhromaždením SZSM na Zemplínskej Šírave, a predseda na takú diaľku nie je schopný absolvovať túru a i s dialýzou tam sú problémy, tak sme ako kolektívny člen SZSM delegovali podpredsedníčku klubu Mariku Duchoňovú. Ak by niekto chcel vo vlastnej réžii priniesť niečo navyše, nebráňime sa tomu.

Hlavnou disciplínou bude strihanie a lepenie tradičnej klubovej reťazi spolupatričnosti a ďalšie disciplíny si taktiež pripravila Klárka, sľaby kompenzáciu neúčasti na sedeniach klubu. Možno jej príde pomôcť Duo papáto a huncúto.

Oboznámili sme sa s definitívnym zoznamom účastníkov na rekondičný pobyt v Dudinciach pre 14 členov klubu a opäť opakujem pre vašu pozornosť, účastnícky poplatok bude 200,-e a v tomto roku nebudeme dávať zľavy.

Evička Tulinská priniesla pre členov Titusom nájdenu informáciu o možnosti dôchodcov mať lacnejšie rekondičné pobyty. Je to pomerne obsiahly materiál, ktorý treba pozorne preštudovať.

Váš Tony

Všetko dobré prajeme oslávencom **májovým** : Tulinská Evka; Péterová Ivetka; Smolicová Ivetka;

Zasadnutie nášho klubu bude **18. mája 2024 o 10:00 hodine v miestnosti KOS Nitra, Fatranská ul.**

Naša identifikácia : IČO 355 90 700, DIČ 2021479724, Bankové spojenie : VÚB, a. s. pobočka Nitra, IBAN : SK82 0200 0000 0000 7723 0162, MV SR : VVS/1-900/90-9642

Zostavuje a vydáva Anton Suchan, predseda Klubu sclerosis multiplex Nitra, ako občasník. Nepredajné, výhradne pre členov Klubu SM Nitra. Text neprešiel jazykovou úpravou. Adresa klubu, 949 11 Nitra, Novomeského 3/5, telefón 0904 547 106, 0949 173 675. kontakt : www.ksmnr.sk suchan@ksmnr.sk Uzávierka čísla 03.05.2024.



Chi, chi, chi cha, cha cha ...

Sedia dvaja chlapíci pri pivku a jeden sa pýta toho druhého: - Čo budeš robiť cez víkend?

Druhý odpovedá: Chcem si kúpiť okuliare!

Po chvíľke ticha a ďalšom pivečku sa prvý pýta: - A čo potom?

Druhý spontánne odpovedá: - Potom uvidím!!!

Rozdiel medzi zaľúbeným a ženatým? Zaľúbený nenachádza slov, ženatý sa k slovu nedostane!

Keď má dievča 15 rokov rodičia sa modlia, aby si nenašla nejakého debila!

Keď už má 30, tak sa modlia, aby sa konečne nejaký debil našiel?!

U lekára: - Milá dáma, Vám je 93 rokov a Vášmu priateľovi je 21 rokov. Viete, že každý pohlavný styk môže znamenať smrť!

Dáma s úsmevom: - Tak nech umre, no !!!

Rozprávajú sa dve susedky na dedine: - Včera som ťa videla ísť od doktora.

Druhá: - No bolia ma kĺby, obličky, nemôžem dýchať, srdce bije ako chce, mám cukrovku, a zablokovanú chrbticu.

Prvá: - Ale celá dedina videla ako od teba išiel ráno nejaký chlap!

Druhá: - Ty si hovoríš kamarátka? Jedno miesto mám na tele zdravé a ešte aj to mi závidíš?!!

- *Drahý počúvaj, tu čítam, že Američania v Kongu predávajú svoje ženy. Ty by si ma predal?*

- *Ja? Teba? Nikdy!! Ja by som ťa daroval!!!*

Hm, hm, hm

DOSTAŇTE Z ORECHOV TO NAJLEPŠIE A UŽIŤTE ZAŽÍVANIU - PREČO A AKO NAMÁČAŤ ORECHY, ČASŤ III.

Postup krok za krokom - Orechy a semenka vždy namáčame **vo vode o izbovej teplote**, ideálne filtrované, a siahneme po **sklenej** alebo **keramickej nádobe**, v žiadnom prípade nie kovové. Do vody môžeme pridať aj **soľ** a **čerstvú citrónovú šťavu** alebo jablčný ocot pre čo najvýraznejšiu chuť plodov a celkovo rýchlejší proces. Na **jeden diel orechov** je optimálne použiť **dva diely vody**. Čo sa týka konkrétneho množstva soli a citrónu, **250 ml vody** zodpovedá **cca 1/2 lyžičke soli** a **1 lyžičke citrónovej šťavy** alebo octu. Predvolený pomer teda vyzerá nasledovne: **1 šálka orechov alebo semienok, 2 šálky vody (500 ml), 1 lyžička soli, 2 lyžičky citrónovej šťavy**.

Orechy zalejeme vodou, nádobu **prikryjeme priedušnou látkou** (napr. utierkou) a necháme po zodpovedajúci počet hodín stáť pri izbovej teplote. Môže sa stať, že pár orechov alebo semienok vypláva na hladinu, v tom prípade ich vyhodte, dosť možno ide o žlté kúsky, na ktorých by ste si aj tak veľmi nepochutnali. Sedimentu, ktorý sa usadzuje na dne, si nevšímajte. Obsah nádoby následne prelejeme cez sitko, **orechy starostlivo prepláchneme v čistej vode** a opakovane scedíme. Pokiaľ je to potrebné, postup opakujeme tak dlho, pokiaľ voda s orechmi nezostane priezračná.

Čo s namáčanými orechmi ďalej podniknúť - Plody je možné **okamžite konzumovať** a **používať v receptoch**, čo je vôbec najlepšia možnosť, a preto odporúčame vždy namočiť len také množstvo, ktoré aktuálne využijete. Aktivované orechy je možné tiež uchovávať vo vzduchotesnej nádobe **v chladničke po dobu 5 dní** alebo ich **usušiť pre neskoršie použitie**. Sušenie nesmie znehodnotiť živiny, a preto musí byť skutočne šetrné. Stávkou na istotu je **elektrická sušička**, ktorá dokáže pracovať pri nízkych teplotách. Orechy stačí len rozložiť a **usušiť približne 12 – 24 hodín pri teplote do 42 °C**. Pokiaľ nemáme sušičku, môžeme použiť aj **klasickú rúru**, nastavenú na **najnižší stupeň pečenia**. Správne usušené orechy budú **chrupkavé**. Orechy necháme **dokonale vyschnúť** a **vychladnúť**, aby sme predišli tvorbe plesní, a až potom ich uzavrieme vo vzduchotesnej nádobe.

Ktoré orechy skúsíte namočiť ako prvé? Vyskúšajte niektoré z BIO ponuky od Fit-day

Mňam, mňam, mňam

Ako variť a pripravovať jedlo tak, aby bolo pre vás hojivým liekom

Jedlo, ktoré jeme, neovplyvňuje len naše telo, ale aj našu myseľ. Vlastne, *stav vašej mysle* pri príprave jedla priamo ovplyvňuje vibračnú energiu a kvalitu jedla. *Vedomým varením* vo svojej kuchyni viete každé svoje jedlo zmeniť na hojivý liek. Ako? Čítajte ďalej o tejto dávnej múdrosti a jej vedeckých zdôvodneniach.

Výskum o vibráciách a energiách - Všetko vo vesmíre má nejakú vibráciu (kmitočet), vrátane nášho fyzického tela. Každý kvet, rastlina, strom, voda, nerast, kameň, kryštál či drahokam má svoju konkrétnu vibráciu. Svoju vibráciu má každá myšlienka a emócia. Má ju zvuk a dokonca aj farba. Všetci sme tvorení vibrujúcou energiou a sme tou energiou spirituálne spojení, či už tomu veríme alebo nie. Všetci potrebujeme pre svoje prežitie a dobré zdravie prijímať energiu vo forme jedla, vzduchu a vody. Je veľa kultúr, v ktorých sa **pri varení kladie dôraz na zámer a dobré úmysly**. Starí Gréci vedeli, že ak nimi pripravované jedlo bolo varené s „agapé“ (bežvyhradnou láskou) a mali dobrú **energiju**, bude ich jedlo chutné a zároveň liečivé. Posvätná hinduistická kniha *Bhagavadgíta* učí, že zámer osoby pripravujúcej jedlo sa doň v skutočnosti prenáša. Japonský spisovateľ a bádateľ *Masaru Emoto* vykonal výskum vplyvu rozličných druhov energií a myšlienok na vodu. Zistil, že ľudská energia a vedomie **ovplyvňujú molekulárnu stavbu vody**. Jeho experiment dokázal, že pozitívne myšlienky, slová, úmysly a modlitby vytvárajú vo vode harmonické kryštalické útvary a dokonca i čistia znečistenú vodu. Negatívne myšlienky, slová a pocity vytvárajú rozlámané, disharmónické kryštalové formácie.

Šťastný a láskavý kuchár - Aj to najprostejšie jedlo môže byť najzdravším jedlom na svete, keď je pripravené s láskou a dobrou vôľou. Šťastný, láskavý kuchár sa chápe ako posilnenie výživnej a liečivej sily každého jedla. To je možno dôvod, prečo v Indii v období kráľov a dynastií volali hlavných kuchárov Maharaj ako uznanie ich dôležitosti pre samotného kráľa. Táto tradícia pretrváva v Indii dodnes. Iba sa nad tým na chvíľu zamyslite. Všetci máme pekné spomienky na lahodné detské jedlo, ktoré nám pripravovali naše matky. Ten recept môžete skúšať vy alebo niekto iný koľkokrát chcete, no jedlo nebude nikdy chutiť tak, ako chutilo jedlo od nej. Prečo tak dobre chutí a napĺňa nás šťastím jedlo, pripravené našou matkou či starou mamou? Tou zvláštnou a tajnou prísadou, ktorú pri varení do jedla pridávajú, je **láska**.